

3. からだづくり

1. 研究の動機

(1) なぜ、今、からだづくり

昭和54年度の義務制施行から10年目を迎え、本校でも児童・生徒の重度化・多様化が目立ってくるようになった。体の面から少し具体的にみると、極端に姿勢の悪い子や、しゃがめないためにトイレで失敗する子。また異常と思える程からだのかたい子や動きのぎこちない子が多くみられるようになり、リトミックをしていても動きの面で消化しきれない児童・生徒が増えてきた。これらのいわば“考えさせられる”児童・生徒について少し観察してみると、いずれもその「遊び」に問題があるようだ……ということが話し合いの中で浮かび上がってきた。つまりそういった子ども達は「遊びを知らない」あるいは「遊びが下手」なのである。実際、休み時間の様子を調べてみると中学部・高等部の段階の生徒でも約50%が「一人遊び」をしており、その中の半数近くが、“なんとなく一人でうろうろしている”ということがわかる。(図-1)これにはさまざまな原因が考えられる。例えば以前「遊びにまぜてもらえなかった」のかもしれないし、今でも「遊ぶ場がない」のかもしれない。あるいは「遊ぶチャンスがなかった」のかもしれない。いずれにしてもはっきり言えるのは、「遊び」の中でこそ育つべき「社会性」や「体力」などがその子なりに十分発達しきれなかった(であろう)ということである。

(2) 遊びを通した「からだづくり」

「遊び」が子どもの成長に与える影響は計り知れないものがある。むしろ遊ぶことによって初めて子どもは育つと言うべきであろう。同年代の友だちとかけずりまわって遊ぶ。近所のガキ大将の命令で一定のルールに従って行動する。これらのことを通して子ども達は、「体力」や「社会性」といった財産を手にするのである。しかし現代ではそのような遊びをする子(できる子)はむしろ稀である。遊びといえばファミコンやラジコン、TVやカセットというたぐいであり、体を動かすのはスポーツクラブで、というパターンが広がっている。言い換えれば自然な形で体の基礎づくりが十分には出来ていないというのが実状である。健常児でさえそのような状態であるのだから障害児はなにをかいわんや、である。ただでさえ遊びが下手なのに、遊んでくれる友だち関係もなかなかつくり得ない。そういう現実の中で障害児はどこで、どうやって体づくりをすれば良いのか。家庭や近所づきあいの中でどうしてもできないとすればやはり学校がその中心にならざるを得ないのではなからうか。そうならば我々教師はいったい何をすべきなのか。「からだづくり」に適した「遊び」、子ども達が夢中になれるような遊びや活動を与えてやれないものか。

以上が本研究の動機といえるものであるが、以下本校の児童・生徒の実態について少し述べた上で、いくつかの実践を紹介したいと思う。

(石井雄史)

2. 子どもの実態

(2) 本校の児童・生徒の遊びの様子

体づくりとひとくちにいても、小学部と中学部・高等部とでは、その内容や方法に違いがあるのは、むしろ当然である。そこで、本校の児童・生徒は自由遊びで、どんなことをしているのか調べてみることにした。

小学部——ブランコ、ジャングルジム、自転車等の遊具を使い一人遊びをする子が多い。

1・2年 これらの子は、同じ遊びに固執してしまい、遊びが広がらない傾向がある。一方、ボール投げ、追いかけて、バルーン運動といった対人的な遊びができる子はあるが、教師といっしょに遊ぶといった段階であり、友達同士との集団遊びには至っていない。仲間という意識も希薄である。

小学部——同じクラスの仲間という意識は全員が持っているため、他の子がしている遊

3・4年 びに対する興味は強い。遊びにおいても、他の子がしている遊びに2・3人の子が参加するという動きが自然に現れている。授業等で、全体での遊びを提示することによって、簡単なルールでの遊びが出来るという段階である。全員が共に理解できる内容を持った遊びを教師が提示すれば、子ども達同士で遊ぶことができる。

小学部——大きく2つのグループに分けられる。1つは集団で遊ぶグループで、野球ご

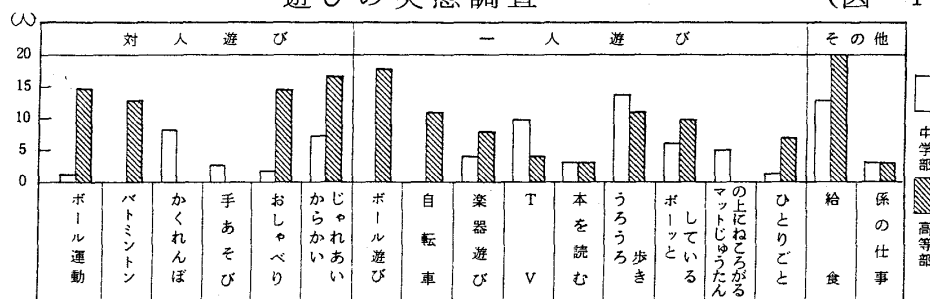
5・6年 っと追いかけて遊びである。もう1つは一人遊びのグループであるが、これは、対人関係を持っている特徴がある。例えば、教師のひざの上に乗ってきたり、自分の大切にしている物を教師に見せにきたりする。しかし、今のところこの両グループとも教師が入らないと遊べないのが現実である。

中学部——小学部6年間に比べて発達年齢の差が少く、人数や遊びの種類も多いため、

高等部 傾向として一概に述べることはできない。よって6月中旬にある2週間の教育実習中に遊びの実態調査を行った。(人数は2週間の延べ人数で表してある)

・遊びの実態調査

(図-1)



小学部の段階としては①筋力、敏捷性、協応動作などの基礎的な体力を高める。②集団的なかかわりを深める。

③ルールのある遊びがわかる。といった3点を、体を使った遊びの中で養っていきたい。中学部・高等部の遊びでは、ボール遊び(運動)が目立っているが、他は遊びの種類が乏しく、グループを作って遊べる子ども達と、一人遊びのグループに分かれている。余暇の過ごし方やレクリエーション活動の充実を図るためにも、前記の3点をふまえて、小学部から遊びの

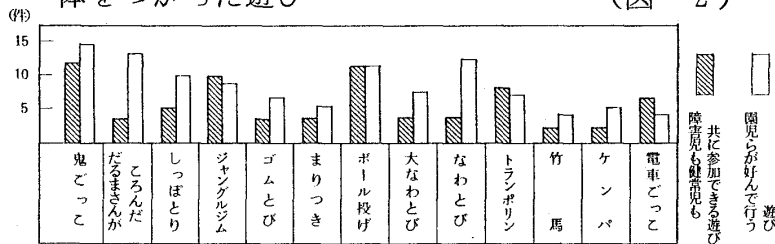
積み重ねが大切なのではないだろうか。

(2) アンケート回収結果

本グループでは、障害児を受け入れている保育施設や、障害者の授産・更生施設に、体を使った遊びや体づくりについてのアンケートを依頼した。その中でポイントとなる点をあげてみることにする。() 内の数字は件数を表す

① 保育所・幼稚園 (18)

●体をつかった遊び (図-2)



だるまさんがころんだ・しっぽとり等のルールのある遊びやなわとび・竹馬等の技術を要する遊びは、障害児と健常児では、差がでている。鬼ごっこ、ボール

投げ、ジャングルジムでは、あまり差はでていない。

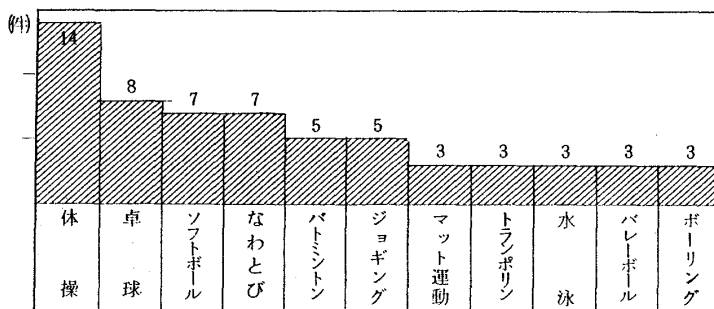
●健常児と比べて障害児は、体づくりの面でどのようなことが遅れているか。

筋力が弱い (12) 敏捷性にかける (13) 平衡感覚が悪い (12) 持続力がない (12) 協応動作が十分でない (15) 瞬発力がない (13)

② 授産・更生施設 (16)

現在体づくりのために何かしているか、という問いに対して16件中15件が「している」と答えてきた。これは、我々の予想を上回った数であり、卒業してからも、いかに体づくりが大切であることを示している。

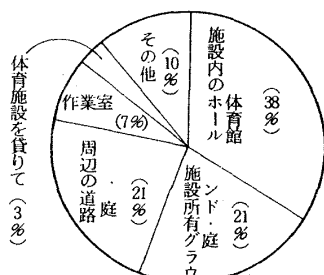
●体づくりの内容 (図-3)



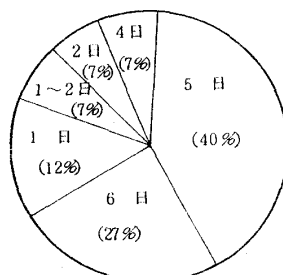
その他……毎日2~10km歩く・競歩・ゲートボール・つなひき・ころがしドッジボール等。

手軽にできて、子どもが経験したことがあり、興味あるものがよくとりいれられている。

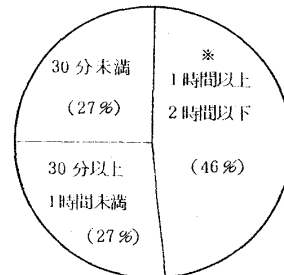
●場所 (図-4)



●日数〔週〕 (図-5)



●時間 (図-6)



※の中には週1回2時間というのも含む

毎日体づくりをしていると答えた中には、ラジオ体操のみで、短く済ませている所が多い。規模としては、20~50人の施設が多く、指導者も能力や運動種目に応じて配慮されている。

3. 実践例

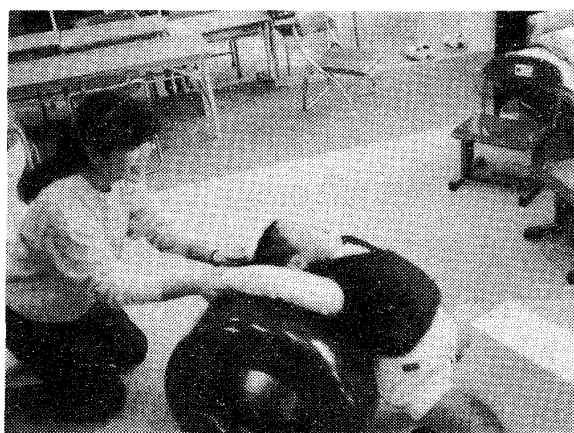
(1) 基礎的な体づくり（小学部1・2年）

このクラスには、動きが少なく、走るのも苦手であり、腕や足腰の筋力も弱いといった児童が多い。よって学級の一年間の目標としては、体力づくりということに重点を置き、学級朝の会やいろいろな行事にとりくんできた。その中で、入学当初から比べて、特に運動能力の伸びが著しいT男について少し述べることにする。

① 遊びの中で

T男は、現在小学部1年生である。彼は肥満であり、動きが鈍く、入学当初は座りこんで動かないことが多かった。ズックのはきかえに5分近くかかり、歩く姿は赤ちゃんのようなヨチヨチ歩き、段差のあるところは、お尻をつかないと降りれなかった。そして何事も、初めてすることにはひどく抵抗した。

このクラスには㊦(tumble forms)という遊具があり、休み時間や学級朝の会には、この上に伏臥位になり、「ころんだおきた」の歌に合わせてゆらす遊びを好んでよくしていた(バルーン運動)。T男は最初、教師の呼びかけに対して、手をバタバタさせて抵抗し、座りこんで石のように動こうとしなかった。それで、教師がT男におおいかぶさるよ



(ころんだおきた だるまさん)

うにして、無理にでもいっしょにやってみた。2、3回は、やはり抵抗があったが、他の子が楽しそうにしているのを見て、「して」と自分から要求するようになった。徐々に伏臥位だけでなく、仰臥位もできるようになり、十分体を伸ばしリラックスして行っていた。

10月頃には、歌の終わりに「ストーン」と声かけして落とそうとすると、手をついて前転するようになった。仰臥位の時は後転もでき、予想以上に柔軟性があるようであった。

11月の表現会「動物村のサーカス」では、ピエロ役となり、この伏臥位からの前転を披露した。観客席から大きな拍手を受け、彼も一層自信がついたようだ。

② 学校生活の変化

他の面でも、ブランコ・ゴーカーに一人で乗れる、段差のあるところからジャンプして飛び降りる、足を震わせながらもジャングルジムの3段まで昇れる、ステージへの階段を椅子を持って昇る、という様に進歩がみられる。これらに伴い、心理面でも、「先に自分がしたい」といった積極性や、「もっとしたい」という意欲や持続性が、みられるようになってきた。T男の成長をみて、小学部1・2年の段階では、いろいろな遊びができるような環境を用意し、全身を使った運動(歩く、走る、跳ぶ、昇るなど)を育てていく指導の必要性を強く感じるのである。

(三島佳子)

(2) 玉なげオニ退治 (小学部3・4年)

① 日常生活の中から

クラスの中に、学校生活の様々な手続き（着替え、着席等）に拒否を示す子がいた。たまたま、教室の中にオニの面があり、教師がそれをかぶると、その子は大変怖がり、いやがっていた着替えもオニの命令となれば、非常に素直に素早く片付けることができた。教育上好ましくないことではあるが、次第にそれが習慣となってくると、まわりの子供たちもオニの面をかぶって、その子を自分たちの生活に巻き込もうとした。このことは、他の子供たちも「オニ」というものを恐怖のイメージでとらえているということを示す。この実態を知って、オニを使って追いかけてこをするという遊びが生まれた。

② 追いかけてこ

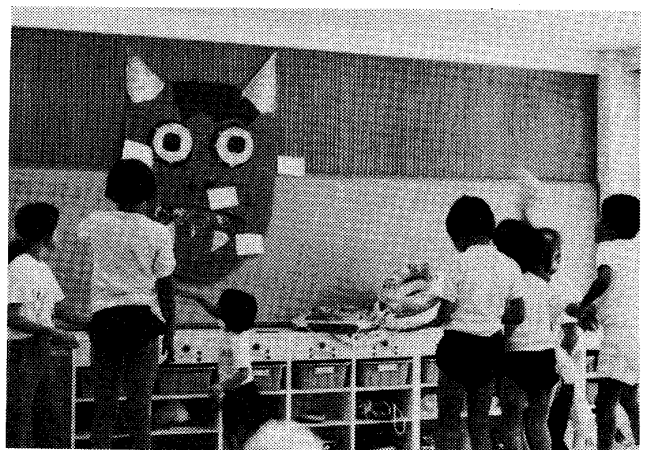
教師に必要なものは、お面と迫力である。教師がオニの面をかぶり、子供たちを追いかけると子供たちは学校中を全速力で逃げまわった。ただ逃げるだけでなく、時にはオニを挑発したり、ある場所にかくれて見つけれられるのを待っていたりした。この段階ではオニに対する恐怖自体が抽象化されて遊びとなっている。追うもの追われるものの間で、「恐怖」が遊び道具として共有されているのである。遊び時間が終わり、追いかけてこの終了を告げると、逃げまわっていた子供たちは床にすわりこみ、初めて自分の疲れを感じたように汗をふいていた。夢中になっていたのである。

③ 反撃に出た

追いかけてこを続けるうちに自然と子供たちの中から、オニに対する攻撃を試みる子が出てきた。「恐怖」から「敵」へ遊び道具は変化をみせたのである。ここで、こちらからその方法を提示した。オニを目がけて玉を投げるのである。これを授業の中で次のような段階をふまえて指導した。

④ オニの的当て

大きなダンボールにオニの顔を書き、目、鼻、口をくり抜いて、タンブリンやカスタネット、鈴などの音の出る楽器を取り付けた。子供たちは日頃慣れ親しんだオニの顔を作るというので興味を持って、鬼の色を決める時の相談から熱心に参加した。出来あがったオニの顔を教室の壁に取りつけ、赤白の玉をオニめがけて投げつける遊びをした。目や鼻や口に当たると、音がして子供たちは大喜びだった。



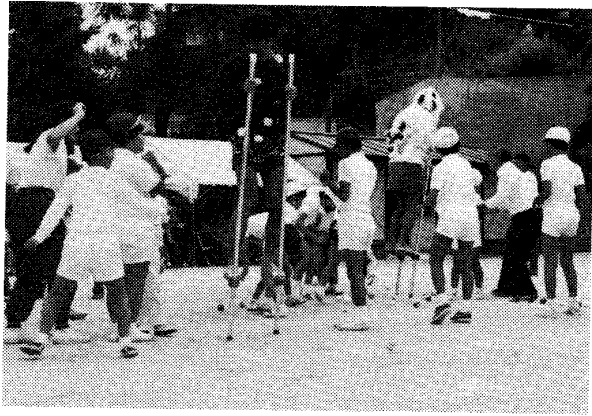
(目玉に当てると20点だ!)

⑤ 玉なげオニ退治という遊びが生まれる。

ここで教材として、教師は、オニの衣装を作成した。布地はマジックテープを付けた玉

が、くっつくような生地を用い、子供が投げた玉がオニにくっつくようにした。作成した衣装をまとっての追いかけてでは、子供たちは鬼から逃げつつも、玉なげという反撃方法が許されている。このクラスの児童は、この明解なルールにのっとして、初歩の段階のゲームを楽しむようになっていった。

⑥ 運動会の行事として



(プログラム12番「あしながオニさん」)

今年度の運動会では、小学部全体の種目として、玉なげオニ退治が行われることになった。この追いかけては普段から、小学部の他のクラスの児童も見たり参加したりして知っていたので、玉なげの簡単なルールを説明するだけで、ほとんどが参加できた。ここでは、逃げまわるオニが目立つためと、追いかける方に有利なように、オニに扮した教師は竹馬に乗って登場した。赤・白2匹のオニめ

がけて、その相手チームが玉を投げて攻撃し、その当たった玉の数で勝敗を決めた。

⑦ 全校集会の全体ゲームとして

運動会の後の全校集会で、中学部・高等部も含めた全校生のゲームとして、玉なげオニ退治を取り入れた。鬼の役を中学部や高等部の生徒が担当し、全校生徒が逃げまわるオニを追い、玉をぶつけ、当たった玉の数で勝敗を決定する、というルールで行った。

⑧ まとめ

集団で遊ぶことの興味を持たせるには、その集団を構成する一人ひとりに共通の理解が必要である。この例の場合、オニというものによってだれもが、「恐怖」をイメージすることができたために、成立した遊びであると言える。

この遊びを通して、ある程度の運動量が確保され（走る運動）、同時に投げる運動も行うことができた。子供たち自身が理解できる目的（「オニをやっつける」）から発生した動きであるために、特に強制することなく、楽しんで遊ぶことができたと思う。

また子供たちのこの遊びに対する姿勢の変化に対応して次々と内容を変化させ、ルール性を加えていったことで、全体で行える遊びへと発展していったと考えられる。

現在では、教師がいくらおどしても、怖がったり喜んだりする子は誰もいなくなってしまった。遊びの一面として、そういった流行性があることはもっともなことである。しかしながら、この例において、子供たちの生活こそが、遊びの起因となり、遊びが集団に広まった要因となっていることを思うと、一つの遊びの中にある子供の欲求や興味を理解しつつ遊びを発展させるような指導のあり方が、常に求められていると感じるのである。

(水野 成)

(3) 野球ごっこ (小学部5・6年)

① O君と野球との出会い

はじめに、野球とは書いてあるが内容はソフトボールである。しかし、子どもたちの間では「やきゅう」で通じているので、この言葉を使わせてもらう。

まず、野球ごっこの起こりはO君との出会いからである。4年生のO君を担当していた年の6月に、暇そうにしていた彼といっしょに遊ぶ手段として、プラスチック製のバットとゴムボールを使って遊んだのが始まりである。当初はほとんどバットにボールが当たらず空振りばかりしていた。これは脳性マヒからくる運動性協調障害を持つO君にとって当然な事であった。知的能力に比べて運動能力は非常に低く、例えば、バランス感覚が悪いため平均台歩行や片足立ちが出来ない。また全身の筋力は弱く、中でもぶら下がりや腕立て支持などの腕の力を使う運動が苦手である。空間認知能力も低く、体操などの運動模倣ができない。まして、野球のように、飛んでくるボールを見て、当りそうなところで瞬時にバットを振る行為は、O君にとってとても難しかったのである。しかし、学校での休み時間、家へ帰ってから、行事などで屋外へ出た時、必ず彼の口から出る言葉は「やきゅう」であった。この野球との出会いがO君を大きく変えていったのである。

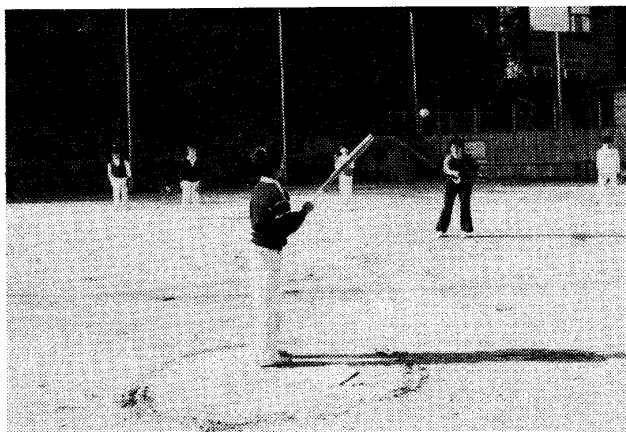
② 方法について

バットは普通サイズのプラスチック製、ボールは $\phi 7\text{ cm}$ ぐらいのゴム製である。メンバーは他に友だち2人と教師が加わり4人で始まった。そして、ピッチャーは常に教師である。なぜならば、コントロールの良いボールを投げないと、子どもたちは打てないからである。

初めの頃のルールは、バッターが打つと1塁だけのベースに走り、他の2人はボールを拾いに行くものであった。しかし、プロ野球などを見てルールが分り、ボールを拾ってランナーにタッチをするとアウトになったり、ベースも2塁・3塁と増えていったりした。そして、最終的には、ホームベースに何回入ったかで得点を競うようになったのである。

③ 室内から屋外へ

主に野球をする場所は、小学部ホールを使った。時間は30分の長休みと昼休み中に行い常時4名(教師も含む)で遊んでいた。しかし、5年生の2学期頃になると、晴天の日は運動場で他にクラスメート5名も入れてするようになった。用具もバットは金属製、ボールも重さのあるソフトボールが使われるようになった。すると用具に慣れるために、グローブで受ける練習、重いバットを振る練習と



(そーれ！)

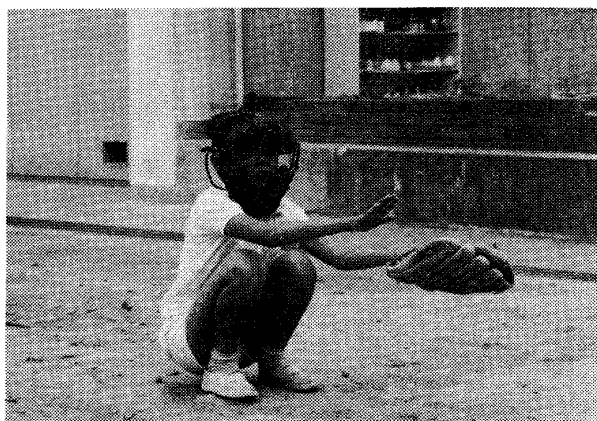
しなければならず、当初休み時間だけを使い遊びとして野球をしていたが、徐々に練習に熱が入り、学習として行われるまでに発展していった。

④ O君の変容

4年生の6月頃から始めた野球。当初の1学期はまったくと言っていい程、バットにボールが当らなかったが、本人の意欲と努力で少しずつ当るようになった。それで、以前にも増して興味を持ったようである。家でも、晴れていれば毎日でも母親に野球を要求し、また近所の子どもたちが野球をしていると、その仲間に加えてもらったりしていた。もちろん技術的には差があったので敬遠されていたが、それでも、野球が好きだから諦めず、いっしょにさせてもらっていたようである。

また、プロ野球にも興味を示し、好きな球団の試合結果を学校で報告したり、父親と高校野球の観戦にも行き、共通の話題が持てるようになっていった。

こうして、O君は野球を通じていろいろなことに興味・関心を持ち、自らの生活行動範囲も広げていった。また、自信もついたためか、以前は緊張のため人前に立つと話せなくなったり、声が小さくなったりしていたが、全校集会でも大きな声で発言することができるようになり、積極性を身につけていった。



(まかしといて、！)

⑤ まとめ

4年生の6月から5年生の12月までの1年半で、O君と教師のボール遊びが、学習の時間に全員でする野球にまで発展していったのであるが、休み時間における“野球ごっこ”は誰の強制もあるわけではなく、O君の「先生、やきゅうしよう」という、ほとんど毎日の誘いによって続いてきたのである。このO君の熱意が、教師を動かし他のクラスメートを動かしていったと思われる。

では、O君はどのようにしてここまで情熱を持ってやってこれたのだろうか。「バットにボールが当たった嬉しさ」「皆と楽しく遊べるという仲間意識」「家でもお父さんと話が合うようになる喜び」そして「誰よりも野球なら上手にできるという自信」が、野球に対する情熱を支えているのであろう。この情熱は、これからもO君の中に生き続けていくだろうと思われる。

最後に、我々教師が子どもに接する時には「いっしょになって、本気で遊び、常に認めてやる」事の大切さを痛感した。

(今井康弘)

(4) 陸上部の活動

① 部のあゆみ

昭和59年ごろになるかと思うが、高等部の男子の生徒で走ることが好きな子がいた。その生徒に、「先生、ぼく走りたいから練習を見て下さい」といわれ、放課後時々いっしょに運動していたのがこの部（その頃はトレーニングと呼んでいた）のスタートになった。その後トレーニングをする中学部・高等部の生徒が1人増え、2人増えして現在では17名の大所帯にふくれあがった。この間に、東京や大阪で開催された日本スペシャルオリンピック全国大会に出場し、陸上競技や水泳で活躍してきた。

今年は一般の中学生や高校生にまじって、地元の辰己用水健脚マラソンに参加し、雨の中を3キロと10キロコースに挑戦した。また毎年1月1日に開催されている耐寒継走大会にも参加しており、今年で4回目になる。今年は女子の部員も出場し、無事完走することができた。

指導は、現在まで陸上競技を専門に経験してきた者が担当しており、子供たちの能力に応じた練習内容を考え、技術的指導を行なっている。

この活動がスタートして5年になるが、これまでに4人の卒業生（男子）が社会に出ている。現在4人とも事業所に勤務しており、頑張っている。何よりも嬉しいことは、卒業してからもスポーツを愛し、各自が目標を持って練習をし、試合に参加してくれることだ。このことは後輩の生徒にとっては大きな励みになり、彼らの将来の目標にもなっている。

今年からは「陸上部」と名称を改め、新しい気持で歩み出した。いろいろな大会に出場することで、他の養護学校との交流も深まり、夏にはM養護学校の合宿に参加させてもらい、いっしょに練習をした。また一般の人達とふれ合う機会が増え、子供たちにとっては良い刺激になっているように思う。

「からだを動かしたい」と願う子供たちと指導者がいる限り、この部の活動はこれからも継続していくことであろう。

② 課外活動の重要性

本校の中学部・高等部の生徒は第二性徴の時期を迎えており、一般の子供たちと同じように身体的な成長にはめざましいものがある。身体の急激な成長に伴ない心身の調和の取れた発達が必要であり、特に体力の向上については各種の教育活動を通して取り上げていかなければならない。そこで、本校の中学部・高等部の生徒たちが、授業を終えた放課後から夕食までの時間をどのように過しているかのアンケート調査を実施してみた。その調査項目の結果の一部はつぎのようになっている。

「帰宅してから夕食まで、主にどのように過しているか」の問いに対して次のような回答がよせられた。（アンケートの協力者45人、該当する項目すべてを選んでもらう）

・学習をする 27人 ・おやつを食べる 25人 ・テレビを見る 24人

- カセットを聞く 22人 ◦ 手伝いをする 15人 ◦ 自転車に乗る 8人
- ビデオを見る 7人 ◦ テレビゲーム 6人 ◦ 散歩に行く 6人
- 習い事 6人 ◦ 部活動 17人 ◦ その他 5人

部活動に参加したり水泳教室に通っている生徒は、夕食までの時間、体を動かして汗をながし、これらの活動がいろんな意味でのストレスの発散の場となっている。しかし、それ以外の生徒は家の中での行動が多く、「学習をする」、「おやつを食べる」、「カセットを聞く」、「手伝いをする」などの過ごし方をしており、成長期の子供たちに必要な運動の量や機会がほとんど確保されていない。そこで1日の運動量を万歩計を使って調べてみることにした。その結果、部活動に参加している者は平均2万歩前後であり、放課後運動をしていない者は、その半分にも満たない6千歩～8千歩であることがわかった。

このような結果を考えると、課外活動の重要性とそれを毎日継続することの必要性を改めて感じる。動ける体をつくり、豊かな課外活動をめざした本校陸上部の活動は、いま子供たちの中にも定着しつつあり、快い生活のリズムとなっているようである。

③ 活動内容

運動場は狭く、近くに運動ができる広場もないので、晴天時は学校周辺の道路を利用し雨天時は体育館や校舎内の廊下、階段などを使っている。練習日は月曜から金曜までの週5日間とし、毎日1時間半程度の練習をしている。練習内容は、大会などが近い時、また天候や季節によっても違いがあるが、ストレッチ体操や腹筋・背筋の運動などはほとんど毎日取り入れている。また運動能力の違いがあるので負荷のかけ方も当然考えていかなければならない。

練習内容例

(表-1)

晴 天 時	雨 天 時
1. 準備運動	1. 準備運動 (ストレッチ体操を含む)
2. アップ (学校周辺の道路) 3周	2. 10分間走 (校舎内)
3. ストレッチ体操	3. 流 し × 7
4. 流 し 100 m × 7	4. もも上げ × 10
5. スタート 30 m × 7	5. 変形スタート × 10
6. 外周走 3周 × 2 1周 × 3	6. 校舎内全力走 15～20周 × 1
7. 補強運動 (腹筋・背筋)	7. 補強運動
8. ダウン	(腹筋・背筋→サージャントジャンプ →ぶらさがり) × 2
	8. ダウン

(注) ソフトボール、バスケットボール、ドッジボール、サッカー、マット運動、とび箱トランポリン、なわとびなどの種目も取り入れる。

毎日が同じ練習内容のくりかえしでは飽きもし興味もなくなるので、方法を変えたり、練習場所を変えたりし、陸上競技の内容ばかりではなく、球技や器械運動、レクリエーション種目なども取り入れている。全身を使うあらゆる運動を試み、しかも楽しみながら活動に参加できるように日々の練習を工夫している。

④ 子供の変容

子供たちは、いったい何を目標にして陸上部の活動に参加しているのだろうか。「試合に勝つこと」、「少しでも良い記録を出すこと」、「友達と語り合うこと」、「健康な体をつくること」などが考えられる。一人ひとりの目標にちがいはあっても、陸上部の活動を通して、少しでも人間として成長してくれることを指導者は望んでいるのである。

自閉的傾向のK男は、入部前は決められた時刻に下校ができないとパニック状態になり大声を出して暴れまわっていた。練習を始めて昨年の11月で丸1年になったが、最近では練習時間が多少遅れてもみんなといっしょに最後まで行動ができるようになってきた。そして、後輩の中学生に自分と同じように時間にこだわる子がいるのだが、その子が「帰りたい」、「バス行っちゃうよ」と暴れると、K男は「次のバスがあるよ」、「みんなといっしょに最後までせんとだめや」と言えるようにまでなった。K男自身も本当は帰りたいのだろうが、自分勝手な行動は許されないことがわかり、がまんもできるようになってきている。

お母さん方からは「先生、話すことが上手になり、親子の会話がとてもスムーズで楽しいです」、「毎日走ることで体の調子が良くなり便秘が治りました」、「放課後の活動が豊かになりました」、「体の筋肉がしまってきました」、「体重が減ってきました」、「たくましくなりました」などの声が聞かれ、先生方からも「明るくなった」、「大きな声が出るようになってきた」、「仕事に持続性が出てきた」、「協調性がみられる」などの良い評価をもらっている。

日頃は子供たち同士で練習を進めることが多いが「タイムの計測や記録をする」、「上級生は後輩の指導をする」などの体験からいろいろなことを学んだり、身につけたりして育っていくのであろう。体をきたえることと同時に人間関係の基礎となる協調性やおもいやりも身につけていってもらいたいものである。

最後にT男（現在高等部3年）の記録の変化を記す。

・T男の記録の変化（種目 1500 m 走）

記録

S 61 年（高1）	5 分 23 秒	日本スペシャルオリンピック東京大会
S 62 年（高2）	5 分 09 秒	日本スペシャルオリンピック大阪大会
S 63 年（高3）	5 分 01 秒	日本スペシャルオリンピック東京地区大会

（谷内厚子）

4. まとめ

「からだ」とは何であろうか。WHO（世界保健機関）の定義によると「からだ」とは「心」と「肉体」のことであると言う。つまり「肉体」だけではないのである。我々はともすると「からだ」イコール「肉体」と短絡的に考えがちだが、そうではなく、「心」がともなって初めて「肉体」が「からだ」となるのである。これまで述べてきた実践でも我々はそのことを大切に考えてきた。そして、その実践の中でいくつかのことが明らかになった。

(1) 「遊び」の中で無意識に育つ「からだ」

主に小学部の段階で言えることであるが、夢中になって遊んでいる中で自然に育つことが大切である。強制がなく自然にその子に合った活動量によってからだづくりができるのである。この際、無理なくできるためにも日常の行動をうまく「遊び化」すること、遊ぶ場を保障すること、さらに子どもの興味を引く指導が重要な意味をもっていることをつけ加えておきたい。

(2) 意識的に動かして育てる「からだ」

主に高等部の段階でいえることである。自分が何のために運動をしているのかをその子なりに理解させ、目標を持って取り組ませることが大切になってくる。そして目標を達成した時には最大限に讃え、目標達成の喜びを深く味わわせるようにしたいものである。

(3) 「続ける」ことの重要性

どの学習でもそうであるが、からだづくりについては特に一時的な指導では意味がない。それはむしろ筋肉痛を伴うなど、悪影響の方が多いといえる。じっくり腰をすえた指導をすることが最も大切である。

(4) 楽しさを失わないようにすること

どんなに良い内容でもいつも同じでは子ども達はあきてしまう。ほんの小さな変化であっても、そのことが興味を引きつける結果になり、継続して行なうためにも重要なことである。たっぷり汗をかくような内容の時には栄養及び水分補給の意味もこめて、スポーツ飲料やキャンディー等を用意するのも良いことである。

(5) 生活のリズムの中に組み込む

「これをしないと一日が終わらない」といえるようになるのが望ましい。その子の生活リズムに組み込むことができれば指導という段階は終わったといえよう。その中で自分なりに工夫できるように応用的な内容も指導しておきたいものである。

現代では学校教育は生涯教育の一環として考えられている。その中で子ども達に何を身につけさせてやれるか。就職に必要な技術・態度だけではなく、遊びや運動を通して健康なからだづくりをする。そして、それらのプログラムを趣味として生かせるようになることは社会生活をしていく上で大切ではないかと考えているのである。（石井雄史）